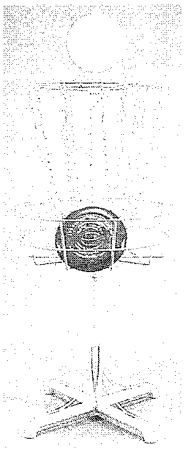
ディスクゴルフ（フライングディスク）

フライングディスクは、今から60年程前、アメリカのエール大学の学生達がパイ皿を投げて遊んだことがルーツとなっています。その光景に興味を持ったフレッド・モリソン氏が1950年に安全でよく飛ぶ、現在のフライングディスクの原型を考案しました。このいたって素朴な用具を使い、場所や年齢に応じて幾通りものゲームを楽しめるのがフライングディスクの魅力であり、このディスクを使ってゴルフを楽しむのが、ディスクゴルフです。

用　具

☆ディスク
プラスチック製の円盤。直径は21～28cm、重さが200g以下と決められているが、さまざまなタイプがある。

☆ゴール
正式には金属製のものを使用する。簡易型としてプラスチック製もある。

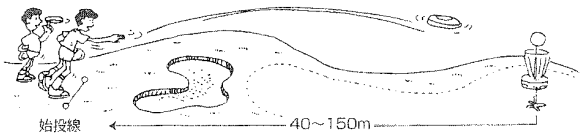


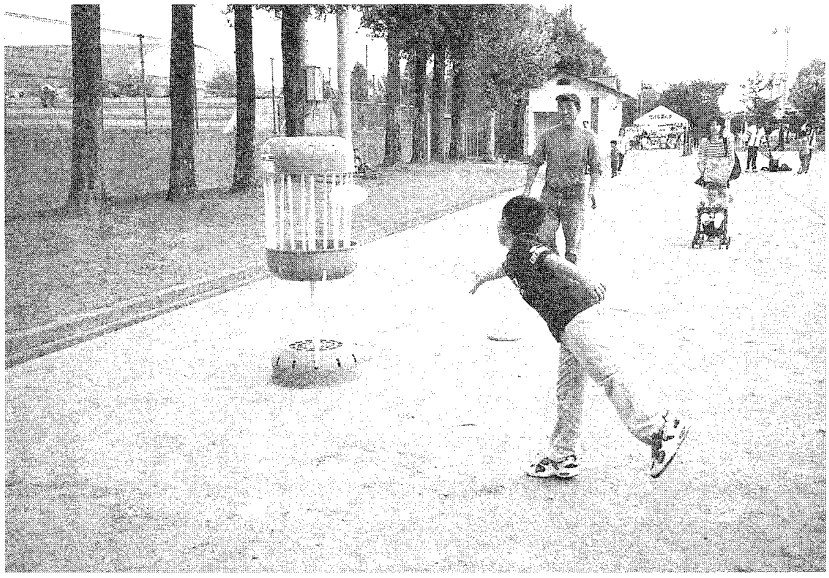
人　数

☆4人が1パーティとなって一緒にラウンドするのが基本。

場　所（コート）

☆障害物などを考慮にいれながら、公園などにゴールを置いて、コースを作る。18のコースを設定し、それぞれにパーを決める。





運動量	★★★
技　能	★★★
準　備	★★★★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

☆ジャンケンで投げる順番（勝った人が自分の好きな順番を選ぶ）を決め、所定のスタートラインから、ゴールを目指して順番にディスクを投げる。いわゆる、ゴルフボールの代わりにディスク、ホールの代わりにバスケット型の専用ゴールを使い、ゴルフ同様に何回でゴールにディスクを入れるか、その投げた回数を競う（回数が少ないほど良い）ゲーム。
第1ホールの第1投目以降は、ディスクが止まった地点をみて、ゴールから最も遠い人から投げる。このやり方もゴルフと同じである。第2ホール以降の第1投目は、各ホールとも前ホールの成績のよかった人の順に投げる。第2投目からは、第1ホールのときと同じく、ディスクは投げるだけでなく、転がしてもよく、障害物をカーブスローで迂回したり、風向きによって投げ方を変えるなどの作戦がポイントとなる。もちろん、ディスクの飛行中や転がっている間はディスクを止めてはいけない。

【反　則】

☆池、道などの危険地帯、手の届かない木の上などOB地域（コースの敷地外及びコース内でもプレーを禁じている区域）に入った場合は、1投プラスして、OB地域に入った地点に戻り、そこから投げる。

【勝敗の決め方】

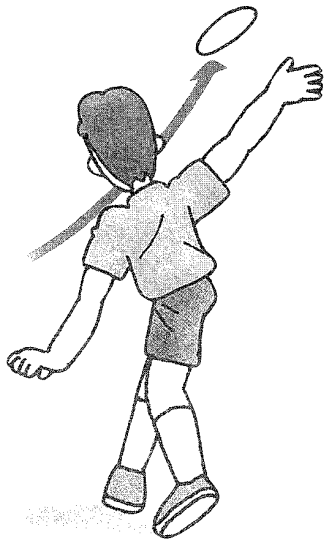
☆投げた回数の最も少ない人が勝ちとなる。

【得点の数え方】

☆何回でゴールに入ったか記入する。パーを決めたときは、その数の基準にプラス、マイナスで点数を記す。

ディスクを使った各種競技

☆アルティメットは、大学、クラブなどで盛んに行われている競技である。チーム対抗で（1チーム7名）ディスクをパスしながらエンドゾーンに運び、点数を競う。

☆ガッツはチーム対抗（1チーム5名）で、14mの距離をおいて5名ずつ向かい合い、ディスクを全力で投げ合って点数を競うゲームである。相手の投げたディスクがうまくキャッチできなければ相手に得点が与えられる。

このほかディスクの飛距離を競ったり（ディスタンス）、滞空時間を競ったり（セルフコートフライト）、前方の輪を通過させたりゴールに入れたりする（アキュラシー）など楽しいゲームがいくつもある。